



令和6年9月30日 認定こども園 一関南保育園

10月10日は目の愛護デー



2つの10を横にすると眉と目にみえることから、10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期です。元気で健康な目を保つには、きちんと栄養をとることが大切です。

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。(緑黄色野菜、レバー、卵黄など)

ビタミンB群

目の神経の働きを促して、視力低下を予防し、目の疲れに効果的です。

(豚肉、卵、ごま、豆類など)

ビタミンC

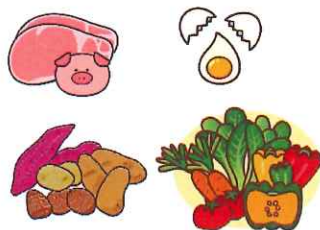
目の充血や、疲れ目を防ぎます。

(緑黄色野菜、果物、芋類など)

DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。

(いわし、さんま、さばなどの青魚)



新米の季節になりました!



ごはんの主な栄養素は炭水化物です。パワーの源です! 消化、吸収がよく腹持ちもよいので、子どもに適した食べ物です。ごはんを中心に色々なものを組み合わせて食べることで栄養バランスの整った食事を目指しましょう!

知っておきたい! お米のパワー!



【脳や体のエネルギーになる】

お米にはたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれており、栄養価の高い食品です。

【どんな料理とも合う】

ご飯は和、洋、中によく合うメニューがたくさんあります。さまざまな食品をバランスよく食べることができます。

【よく噛むことができる】

お米は「粒」なので、パンや麺などの「粉」よりもしっかり噛むことになり、噛む力がつきます。また、噛めば噛むほど甘い味がしておいしいです。

そのほかにも、炊き込みご飯にすると、さらに栄養がとれますね。もう一度、ごはんの良さを知っていただけたらと思います。

